

# INHALT

## 6 EINFÜHRUNG: WAS MACHT SUPERFOODS SO SUPER?

### ♦ Teil I DIE SUPERFRÜCHTE ♦

- |   |  |
|---|--|
| 9 KAPITEL 1 <b>GOJI-BEEREN</b><br>Die „roten Diamanten“ unserer Nahrung | 37 KAPITEL 4 <b>LUCUMA</b><br>Das „Gold der Inkas“         |
| 19 KAPITEL 2 <b>CAMU-CAMU-BEEREN</b><br>Die Vitamin-C-Superstars        | 46 KAPITEL 5 <b>PHYSALIS</b><br>Eiweißreiche Energiepakete |
| 28 KAPITEL 3 <b>MAQUI-BEEREN</b><br>Mit vielen Antioxidantien           | 55 KAPITEL 6 <b>KAKAO</b><br>Die Magnesium-Wunderfrucht    |

- |   |  |
|---|--|
| 66 KAPITEL 7 <b>CHIASAMEN</b><br>Das Superfood der Azteken              | 93 KAPITEL 10 <b>SACHA INCHI</b><br>Die Omega-3-Powersamen   |
| 75 KAPITEL 8 <b>HANFSAMEN</b><br>Die Herzschrützer unter den Superfoods | 102 KAPITEL 11 <b>KOKOSNUSS</b><br>Das vielseitige Superfett |
| 84 KAPITEL 9 <b>LEINSAMEN</b><br>Die Brainpower-Supersamen              |  |

### ♦ Teil III DIE SUPERPFLANZEN ♦

- |   |  |
|---|--|
| 114 KAPITEL 12 <b>GRÜNKOHL</b><br>Der grüne Mega-Flavonoid-Lieferant  | 159 KAPITEL 17 <b>MACA</b><br>Die Superpflanze aus Peru  |
| 123 KAPITEL 13 <b>SPIRULINA</b><br>Der natürliche Super-Entgifter     | 168 KAPITEL 18 <b>YACÓN</b><br>Süßungsmittel mit niedrigem glykämischen Index und Verdauungshelfer |
| 132 KAPITEL 14 <b>CHLORELLA</b><br>Die Vitalitätspflanze              | 177 KAPITEL 19 <b>BLÜTENPOLLEN</b><br>Die Helfer bei Allergien                                     |
| 141 KAPITEL 15 <b>WEIZENGRAS</b><br>Der antioxidative Stresskiller    | 186 KAPITEL 20 <b>ALOE VERA</b><br>Hautbesänftiger und Bauchberuhiger                              |
| 150 KAPITEL 16 <b>AFA-ALGEN</b><br>Immunstimulierende Energiespritzen |  |

197 VERZEICHNIS DER REZEPTE / 198 ANHANG / 203 ÜBER DIE AUTORIN